



食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

B群校

◆◆青森市小学校給食センター◆◆

実施日	こんだて			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子をととのえる食品	ひとこと
	主食	のみもの	おかずのい				
1 (金)	ごはん		肉じゃが・アレルギー対応彩り野菜豆腐 切り干し大根炒め	ごはん じゃがいも さとう、米油	牛肉 彩り野菜どうふ 油あげ	玉ねぎ、にんじん 糸こんにゃく、えだ豆 切り干し大根	みずの油炒め 「みず」は、別名「うわばみ草」といって、粘りが強く、くせがあまりないため、どの料理にも合う東北特有の山菜です。青森県ではちょうど今が旬になり、おいしい時期になります。シャキシャキした食感を楽しんでください。
4 (月)	ごはん		けんちん汁・ホキしょうゆ煮 大豆とひじきの炒め物	ごはん、ごま油 米油 さとう	どうふ ホキ ひじき、大豆 豚肉	大根、にんじん ごぼう、糸こんにゃく しろねぎ、しょうが	
5 (火)	ごはん		チキンカレー・ゆで野菜（キャベツ、いんげん、にんじん） アレルギー対応コーンクリーミードレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング 米油	とり肉 豆乳	玉ねぎ、にんじん キャベツ、いんげん アップルソース	
6 (水)	ごはん		豚汁・アレルギー対応野菜かまぼこ アスパラガスのごま炒め	ごはん じゃがいも ごま、ごま油	ぶた肉 野菜かまぼこ みそ	玉ねぎ、にんじん ごぼう、糸こんにゃく えだ豆、アスパラガス しめじ	
7 (木)	ごはん		海鮮キムチスープ・チンジャオロースー かんこくのり	ごはん、ごま油 米油、でんぶ さとう	あさり、ぶた肉 どうふ、みそ かんこくのり	白菜、にんじん ごぼう、干しいたけ にんにく、ピーマン にら、たけのこ	
8 (金)	米粉食パン		米粉めんのスープ・チキン照り焼き・せんれτας アレルギー対応マヨネーズソース・アレルギー対応黒糖大豆	米粉食パン 米粉めん マヨネーズソース さとう、でんぶ	チキンボール とり肉 黒糖大豆	にんじん、白菜 干しいたけ、レタス しろねぎ、にんにく	
11 (月)	ごはん	りんごジュース	つみれ汁・おろし豚丼の具 わかめ入り大豆煮	ごはん さとう 米油	たごボール どうふ、みそ ぶた肉、わかめ 大豆	大根、にんじん しろねぎ、もやし 玉ねぎ、ピーマン りんごジュース	19日は ふるさと産品給食の日
12 (火)	ごはん		小松菜入りかき玉風みそ汁・あじ米粉カツ 生野菜（キャベツ、きゅうり）・パックソース	ごはん 米油	大豆フレーク こうやどうふ みそ あじ米粉カツ	にんじん、小松菜 玉ねぎ、干しいたけ キャベツ、きゅうり	この日は私たちのふるさと、【青森】にこだわった給食です。お米の他に、いかやたまご、長いもなど青森県産品がたっぷりと使われています。ふるさとの味を味わいましょう。
13 (水)	ごはん		じゃがいものみそ汁・大根のそぼろ煮 りんごとカシスのゼリー・アレルギー対応のり佃煮	ごはん じゃがいも さとう、でんぶ ゼリー	わかめ 油あげ、みそ ぶたひき肉 のりつくだに	にんじん、しろねぎ 大根、いんげん しょうが	
14 (木)	ごはん		中華丼煮・アレルギー対応たれ付きつくね棒 パリパリ大根サラダ・アレルギー対応イタリアンドレッシング	ごはん でんぶ ドレッシング ごま油	ぶた肉 いか、かまぼこ つくねぼう	白菜、にんじん いんげん、しょうが 干しいたけ、きゅうり 切り干し大根	
15 (金)	米粉食パン		さつまいもシチュー・りんごジャム ゆで野菜（キャベツ、コーン、えだ豆）・アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉食パン さつまいも、米油 ドレッシング ジャム	とり肉 豆乳	玉ねぎ、にんじん パセリ、キャベツ コーン、えだ豆	
18 (月)	ごはん		なめこ汁・アレルギー対応さばみそ煮 きんぴらごぼう	ごはん じゃがいも さとう、ごま ごま油	どうふ みそ さばみそ 豚肉	なめこ、にんじん しろねぎ、ごぼう 糸こんにゃく 干しいたけ	
19 (火)	ごはん		かき玉風みそ汁・さけ米粉カツ 長いものホット豆腐サラダ・アレルギー対応マヨネーズソース	ごはん、米油 じゃがいも 長いも マヨネーズソース	どうふ みそ、大豆フレーク さけ米粉カツ とり肉、豆乳	玉ねぎ、にんじん ごぼう	
20 (水)	ごはん		肉豆腐・ツナサラダ アレルギー対応和風ドレッシング・アップルシャーベット	ごはん、さとう 米油 ドレッシング	ぶた肉 あつあげ まぐろ油づけ	白菜、にんじん、まいたけ 糸こんにゃく、しょうが レタス、きゅうり アップルシャーベット	今日の青森産品 《青森市産》 米（つがるロマン） りんごとカシスのゼリー
21 (木)	ごはん		ねりごまみそ汁・焼き米粉ギョウザ（2こ） みずの油炒め【青森県の郷土料理】	ごはん、ごま さとう、米油	とり肉 みそ、豚肉 米粉ギョウザ	にんじん、ごぼう 大根、小松菜 みず、糸こんにゃく	
22 (金)	米粉パン		あさりとわかめのスープ・アレルギー対応ソーセージステーキ 豆とマッシュルームのグチャップ炒め・アレルギー対応ごま付き小魚	米粉パン ごま 米油	わかめ、あさり ソーセージステーキ ベーコン、大豆、小魚 きんとき豆、白いんげん豆	干しいたけ、しろねぎ 玉ねぎ、にんじん マッシュルーム	アップルシャーベット
25 (月)	ごはん		肉だんご汁・大根といかの煮物 アレルギー対応プリン	ごはん、さといも さとう プリン	チキンボール どうふ、みそ いか	にんじん、干しいたけ ごぼう、しろねぎ 大根、いんげん	りんごジュース ごぼう、長いも 牛肉、鶏肉、豚肉
26 (火)	ごはん	りんごジュース	さつまいも汁・ほっけ塩焼き ふきの炒めもの	ごはん さつまいも さとう、米油	ぶた肉、油あげ みそ、ほっけ	大根、しろねぎ 糸こんにゃく、ふき にんじん りんごジュース	じゃがいも 県産だし、みそ アップルソース
27 (水)	ごはん		マーボー豆腐 米粉マカロニのサラダ・アレルギー対応マヨネーズソース	ごはん、さとう でんぶ、ごま油 米粉マカロニ マヨネーズソース	どうふ ぶたひき肉 みそ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが きゅうり、コーン	
28 (木)	ごはん		親子煮風・すき昆布炒め メロン（1/8こ）	ごはん さとう、米油	とり肉 こんぶ ぶた肉、油あげ 大豆フレーク	玉ねぎ、にんじん きぬさや、えのきたけ 干しいたけ 糸こんにゃく、メロン	
29 (金)	米粉パン		コーンポタージュ・アレルギー対応チキンハンバーグ キャベツといんげんのコンソメ煮	米粉パン じゃがいも 米油	とり肉 チキンハンバーグ 豆乳	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ、いんげん	

- ◆ 教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、麺類の供給を休止しています。児童並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。
- ◆ 調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。
- ◆ りんごジュースの容器は個人専用箱に入れて給食センターに返してください。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ こんだては都合により変更することがあります。

◆ アレルギー対応食では、牛乳のみ学校に直接配送され、その他のドレッシングやデザート、りんごジュースなどは個人専用箱に入れてセンターから配送されますので、個人専用箱に入っているもの以外は食べないでください。

6月4日～10日
歯と口の健康週間
よくかむと、いいことがたくさんあります。
一口30回よくかんで食べましょう！